



« Здоровое питание»



Загадка: «Что на свете дороже всего?»



- здоровье.



- Древним людям принадлежат мудрые слова:
«Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»



Загадки о фруктах и овощах.



Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар?



Сию на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.





Сам с кулачок,
Красный бочок,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко.

сладкая



За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок,
На ощупь – очень гладкая
На вкус – как сахар



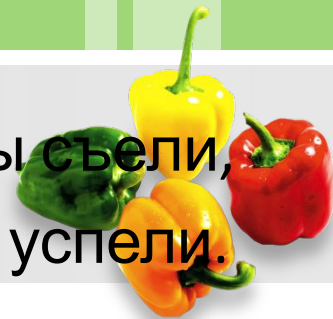
**Бусы красные висят
Из кустов на нас
глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.**





Как надела сто рубах
Заскрипела на зубах.

- Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.



Маленькая печка
С красными угольками



Маленький, горький,
Луку брат.



чеснок





**Арбуз не арбуз,
А медовый на вкус.**



**Две сестры летом
зелены,
К осени одна
краснеет,
Другая чернеет.**



**Этот вкусный желтый плод
К нам из Африки плывет.
Обезьянам в зоопарке
Пищу круглый год дает.**



**Летом – сладкий и зеленый.
В зиму – желтый и соленый.**



**Щеки красные, нос белый,
В темноте сижу день целы.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она.**



**Как называются эти продукты,
которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г?**

Фрукты, ягоды, овощи.





ВИТАМИН В



Витамин Д



Витамин С



www.WallpapersLibrary.com





**Жиры, масла,
сладости**



**Мясо, молоко,
рыба, яйца**



**Фрукты и
овощи**



Хлеб, крупы, зерновые



Пословицы



Береги платье снову, а здоровье **(смолоду)**

Чистота – **(здоровья)**

половина...

В здоровом **(здоровый**
теле... **дух)**

Болен – лечись, а **(берегись)**
здоров...

Здоровье сгубишь – **(не купишь)**
новое ...

Здоровье дороже... **(богатства)**



Советы Доктора Здоровая Пища



- **Главное – не переедать.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.**
- **Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**



***Спасибо за внимание
и помните советы!***